



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

יש לי סרטן ריאות – אם אפסיק לעשן, האם זה יעזור?

הוא גם מקטין את רוחב כלי הדם, דבר המפחית את כמות התרופה הכימותרפית המגיעה לתאים.

פחמן חד-חמצני מחליף את החמצן בדם, וזה יכול להאט את ההחלמה ולהפחית את היעילות של טיפולים שונים, למשל הקרנות. רבות מהתרופות לטיפול בתופעות לוואי של הטיפולים נגד סרטן ובתסמיני הסרטן עצמם אינן פועלות היטב בגללו ובגלל הכימיקלים הרבים האחרים בטבק.

ולכן, הטיפול בטוח ויעיל יותר אצל אלה שהצליחו להפסיק לעשן.

באופן כללי יותר, חומרת התסמינים פוחתת ואיכות החיים משתפרת כשמפסיקים לעשן, אפילו כאשר סרטן הריאות נמצא במצב מתקדם יותר.

סרטן ריאות והטיפול בו יכולים להיות מאוד מלחיצים עבורכם. הם יוצרים גם עומס נוסף על הגוף, דבר העלול להגדיל את הסיכון להתקף לב ולשבץ, ויש גם סבירות גבוהה יותר ללקות בזיהומים של הריאות. הפסקת העישון תסייע להפחית גם את הסיכונים האלה.

משך הזמן שחלף מהעישון האחרון, והשינויים

לטובה בבריאותכם

3 שעות – ירידה בקצב הלב ובלחץ הדם, מה שמפחית את העומס על הלב שלכם.

12 שעות – רמת הפחמן החד-חמצני בדם יורדת למצבה התקין, דבר המגדיל את יכולת הדם לשאת חמצן.

4 שבועות – פצעים מגלידים טוב יותר, וזה מפחית ב-90% את הסיכון מזיהום של הפצע.

12 שבועות – זרימת הדם משתפרת והסיכון להתקף לב ולשבץ הולך וקטן.

1-9 חודשים – הפחתת השיעול וקוצר הנשימה, דבר שמפחית את הסיכון לזיהומים של הריאות.

שנה אחת – הסיכון למחלת לב כלילית הוא כחצי מזה של מעשנים.

הגילוי שיש לכם סרטן ריאות יכול להיות מלחיץ למדי. אם אתם מעשנים, יש סיבות טובות מאוד מדוע כדאי לכם להפסיק. לדוגמה:

- הטיפול בסרטן יהיה בטוח יותר עבורכם
- תוכלו לצפות להגיב טוב יותר לטיפול,
- ובטוח הארוך, תוכלו להפחית את הסיכוי לחזרת הסרטן.

הסיבות הטובות האלו נמצאות בראש רשימת השיפורים שתוכלו לצפות להם בלב ובריאות שלכם ובמצב בריאותכם הכללית.

מדוע העישון מהווה בעיה כה גדולה?

עשן סיגריות הוא החומר הרעיל ביותר שאנשים נחשפים אליו באופן סדיר. גם רמות נמוכות של עישון, וכן עישון פסיבי, מזיקים לכם במיוחד אם יש לכם סרטן ריאות, הן במהלך הטיפול והן אחר כך.

העשן מכיל למעלה מ-7,000 כימיקלים רעילים שחודרים לגופכם בקלות דרך הריאות. חלק מהרעלים האלה כוללים ארסן, בוטאן (גז מצית), פורמלדהיד (משמש לשימור גופות), אצטון (מסיר לאק וצבע) ומתנול (דלק רקטות).

אין רמת חשיפה שהיא בטוחה, ועישון טבק מזיק בכל אחת מהצורות שלו, כולל סיגרים, מקטרות או נרגילות.

איך הפסקת עישון תסייע לי?

הפסקת עישון טובה לכולם. היא חשובה הרבה יותר אם יש לכם סרטן ריאות ואתם מתחילים בטיפול, כגון ניתוח, כימותרפיה או הקרנות.

העישון גורם נזק ישיר לדנ"א, התבנית הגנטית ששולטת בהתפתחותנו ובתפקודי הגוף שלנו.

עשן הטבק גם מכיל כמות גבוהה של פחמן חד-חמצני. בשילוב עם חלק מהכימיקלים האחרים, הרכיב הזה יכול להגדיל את קוצר הנשימה, לגרום להרגשה רעה ולפגוע באיכות השינה.

ברורה לי התועלת ואני רוצה להפסיק – מה יכול לעזור לי בכך?

מצאו כמה שיותר מידע על האפשרויות העומדות בפניכם. חשבו על דרכים אחרות לקבלת ניקוטין שלא מעורבת בהן הדלקת טבק, הימנעו מהגורמים הרגילים שגורמים לכם לעשן, והציבו לעצמכם יעדים יומיים.

יש הרבה יותר מעשנים שהצליחו להפסיק לעשן מאשר כאלה שממשיכים לעשן. אפשר לעשות את זה!

אין ספק שאלה שהכי קרובים לכם ואחרים שדואגים לכם, כולל הרופאים והאחיות שלכם, יעזרו לכם ויעודדו אתכם בכך.

רוב המעשנים תלויים במידה כלשהי בניקוטין שבעשן. ניקוטין הוא חומר ממכר בדיוק כמו הרואין וקוקאין. בנוסף לכך, תעשיית הטבק מוסיפה כימיקלים שמגדילים את צריכת הניקוטין, וגם טעמים כגון דבש, סוכר, קרמל ומנטול כדי לגרום לאנשים להמשיך לעשן (ולהוציא על זה עוד כסף).

ניקוטין הוא לא הכול. תהליך העישון הופך להרגל, או לשגרה. תרגישו צורך חזק יותר לעשן במקומות מסוימים, או עם אנשים מסוימים, או כאשר אתם עושים דברים מסוימים. כשאתם מנסים להפסיק לעשן, כדאי שתהיה לכם תוכנית פעולה:

- נסו לא לעשן בבית או במכונית.
- השתדלו תמיד לפגוש חברים במקומות שבהם אסור לעשן.
- ספרו לחבריכם ולמשפחתכם שאתם מפסיקים לעשן כדי לשפר את הטיפולים שאתם מקבלים, ושאתם זקוקים לעזרה ולעידוד מצדם.
- בקשו מחבריכם וממשפחתכם לא להציע לכם סיגריה או לעשן בקרבתכם. הציעו להם להפסיק לעשן יחד אתכם. אם יהיה לכם חבר/ה שמפסיקים לעשן גם הם, זה יחזק את המוטיבציה שלכם.

ייתכן שכל מה שאתם זקוקים לו הוא ייעוץ מצוות הטיפול בסרטן הריאות שלכם, עם או בלי תחליפי ניקוטין בצורת מדבקות או מסטיקים. אם אתם כבר משתמשים בסיגריות אלקטרוניות, ספרו על כך לצוות הרפואי שלכם, כי יתכן שתצטרכו להתאים את השימוש בהם במהלך הטיפול.

שיחה עם יועצים מיוחדים בתחום תוכל לסייע לכם יותר, במיוחד אם כבר ניסיתם להפסיק בעבר אך ללא הצלחה. יש תרופות שמסייעות להפחית את הצורך בעישון. שאלו על כך את הרופא או האחיות שלכם.

האם כדאי לי לדווח לרופא או למי שמטפל בי על העישון שלי?

יש רבים שדואגים בעניין זה. אך הרופאים והאחיות יודעים עד כמה הדבר ממכר, ובאיזו מידה תעשיית הטבק מקדמת את העישון. הם לא יאשימו אתכם על כך שיש לכם סרטן ריאות שאולי נגרם על ידי עישון, או על כך שעדיין לא הצלחתם להפסיק לעשן.

הרופאים והאחיות המטפלים בחולי סרטן ריאות, וכל אנשי המקצוע האחרים המעורבים בטיפול בכם, מתייחסים לכולם באופן שווה. אם הם שואלים אם אתם מעשנים כעת או בעבר, הם אינם רוצים לשפוט אתכם. הם חייבים לדעת זאת כדי לערוך בדיקות נוספות ולוודא שאתם מקבלים את הטיפול הכי טוב שניתן.

אם תספרו להם שאתם עדיין מעשנים, או שחזרתם לעשן, הם יוכלו לטפל ולתמוך בכם טוב יותר, ובהסכמתכם גם להפנות אתכם למומחים להפסקת עישון.

תקציר

הפסקת עישון טובה לבריאותכם.

כל מי שיש לו סרטן ריאות ואינו מעשן יגיב טוב יותר להשפעות הטיפולים. הדבר יעזור לכם להימנע מחולי נוסף, כולל סוגי סרטן אחרים, מחלות לב וריאות, וכן יפחית את הסיכון שלכם ללקות בשבץ.

אנשי רפואה בכל העולם מחויבים לעזור לאנשים להפסיק לעשן, ומעולם לא עמדו בפניכם כל כך הרבה אפשרויות שסייעו לכם במשימה זו.

עשו זאת בהדרגה, למדו מה גורם לכם לעשן ומה עובד הכי טוב עבורכם.

ומעל הכול, אל תוותרו!

יש לי סרטן ריאות – אם אפסיק לעשן, האם זה יעזור?
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION